



## Detská atletika

### Súťažné disciplíny Detskej atletiky

#### Skok do diaľky z miesta štafetovou formou



#### **Popis:**

Od štartovej čiary vykonávajú členovia tímov „žabí skok“ (skok do diaľky z miesta) jeden po druhom. Prvý člen tímu stojí špičkami prstov pred štartovou čiarou. Potom zníži ťažisko tela a skočí vpred najďalej, ako sa dá, s dopadom na obe nohy. Rozhodca disciplíny označí najbližší bod dopadu k štartovej čiare (päty). Pokiaľ pretekár prepadne dozadu, meria sa miesto dotyku rúk. Toto miesto dopadu sa stáva štartovacou čiarou pre ďalšieho člena tímu, ktorý vykoná ďalší skok do diaľky z miesta. Tretí člen tímu vykonáva skok opäť z bodu dopadu druhého člena tímu atď. Disciplína je ukončená, ak všetci členovia tímu uskutočnia skok do diaľky z miesta a posledný bod dopadu je označený.

Každý tím má dva pokusy.

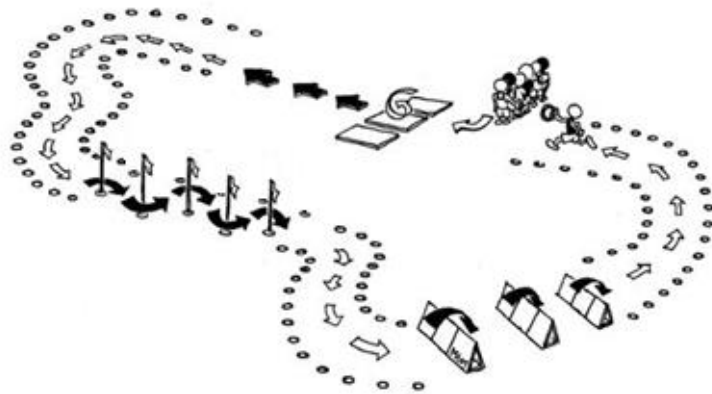
#### **Hodnotenie:**

Súťaží každý člen tímu. Výsledkom je celková dĺžka skokov všetkých jeho členov. Zarátava sa lepší výsledok z dvoch tímových pokusov. Meranie pokusov zaznamenávame s presnosťou na 1 cm.



## Detická atletika

### Prekážková dráha „Formula“

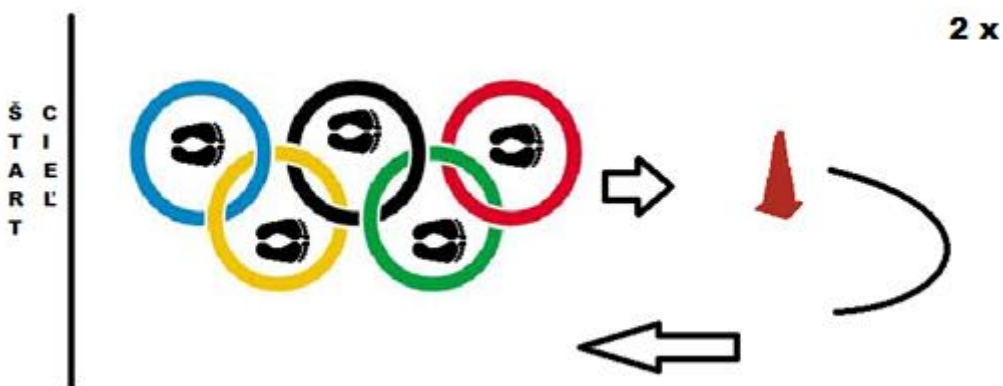


#### Popis:

80-metrová vzdialenosť je rozdelená do nasledovných úsekov: beh maximálnou rýchlosťou, beh cez prekážky a slalomový beh (pozri obrázok). Ako štafetový kolík bude slúžiť mäkký krúžok. Každý pretekár musí začať svoj štart kotúľom vpred na žinienke.

Prekážková dráha „Formula 1“ je súťaž družstiev, v ktorom každý jeho člen musí dokončiť celý okruh. Každé družstvo má jeden pokus.

### Preskakovanie olympijských kruhov



#### Popis:

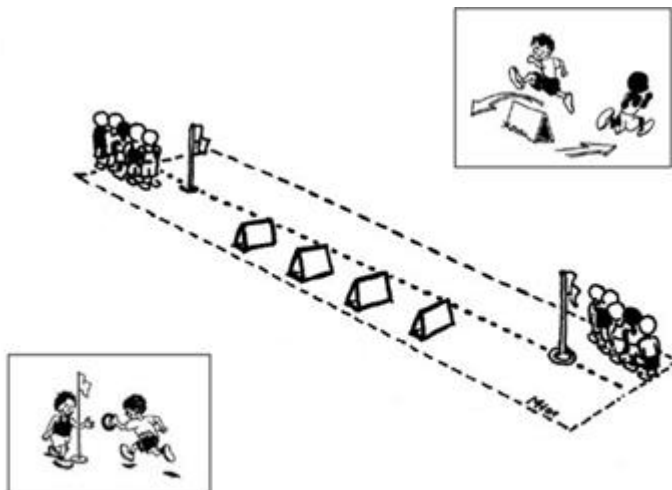
Úlohou je čo najrýchlejšie preskakovať a obehnúť olympijské kruhy ležiace na zemi.

Štart a cieľ sú na tom istom mieste. Deti preskakujú kruhy znožmo. Do prvého kruhu naskakujú čelne a vpred. V preskakovaní kruhov pokračujú striedavo vľavo a vpravo. Z posledného kruhu vyskočia vpred, obehnú kužeľ a bežia späť na štart (kruhy obiehajú po pravej alebo ľavej strane) a opakujú celé cvičenie ešte raz. Po druhom preskakovaní kruhov bežia do cieľa, kde odovzdajú štafetový kolík ďalšiemu členovi družstva. Každé družstvo má dva pokusy.



# Detická atletika

## Štafetový beh v kombinácii šprint/beh cez prekážky



### Popis:

Disciplína prebieha v dvoch 40 m dráhach, jedna dráha s prekážkami, druhá dráha bez prekážok. V rámci štafetového behu prekoná najprv jeden člen družstva trať s prekážkami a potom ďalší člen družstva prekonáva maximálnou rýchlosťou trať bez prekážok. Disciplína je skončená, ako náhle každý člen družstva absolvoval šprint aj beh cez prekážky. Štafetová odovzdávka sa vykonáva vždy ľavou rukou. Každé družstvo má jeden pokus.

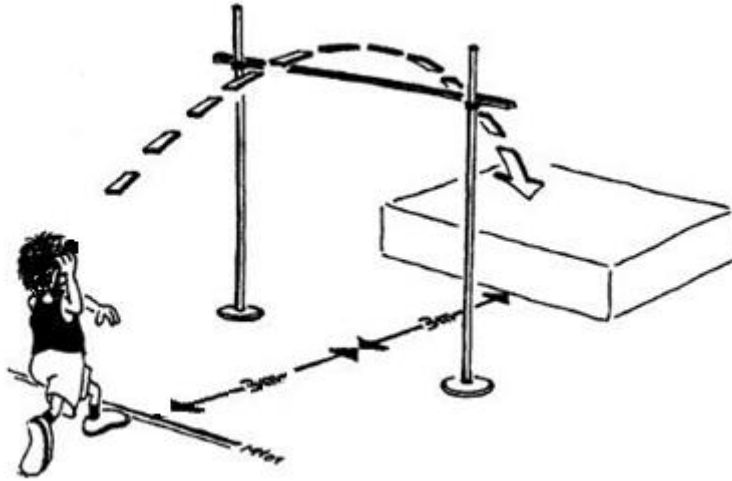
### Hodnotenie:

Poradie je vyhodnotené podľa času. Víťazí družstvo s najlepším časom. Ďalšie družstvá sú zoradené podľa dosiahnutého času.



## Detická atletika

### Hod loptičkou na cieľ



#### Popis:

Pretekári hádzu z miesta z odhodového postavenia. Pretekár sa snaží hodiť loptičku oblúkom ponad nastavenú latku vo výške 2 m do určeného priestoru – štvorca 3 x 3 m. Po odhode nesmie pretekár prekročiť odhodovú čiaru. Vzďialenosť odhodovej čiary ku stojanom na výšku je 3 m, vzdialenosť stojanov na výšku od určeného priestoru na dopad je 3 m.

#### Hodnotenie:

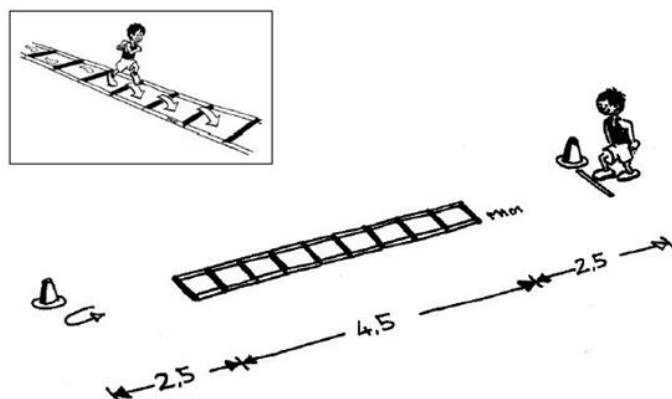
Každý pretekár absolvuje tri pokusy. Druhý pokus absolvuje po odhádzaní všetkých členov tímu (prvé pokusy a následne druhé pokusy). Ak pretekár prehodí latku, avšak netrafí vymedzený priestor, získava 1 bod. Ak pretekár prehodí latku a trafí vymedzený priestor, získava 2 body.

Víťazné družstvo je to, ktoré dosiahne v súčte všetkých členov družstva najviac bodov.



## Detická atletika

### Beh cez frekvenčný rebrík

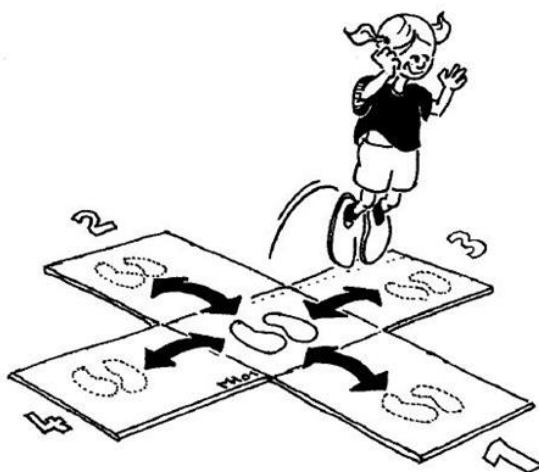


#### Popis:

Úlohou družstva je čo najrýchlejšie prebehnúť cez frekvenčný rebrík.

Štart a cieľ sú na tom istom mieste. Ako štafetový kolík bude slúžiť mäkký krúžok. Každý pretekár vybieha zo štartovej čiary medzi dvoma kužeľmi, snaží sa čo najrýchlejšie prebehnúť frekvenčný rebrík, obehne kužeľ a beží späť do cieľa (beh vedľa rebríka), kde odovzdáva štafetový kolík ďalšiemu členovi družstva. Vzďialenosť od štartovej čiary k 1. žltému nadstavcu - 2,5 m, vzďialenosť medzi nadstavcami - 0,5 m, vzďialenosť od posledného nadstavca ku kužeľu, ktorý je nutné obehnúť - 2,5 m. Každé družstvo má dva pokusy.

### Skoky do strán



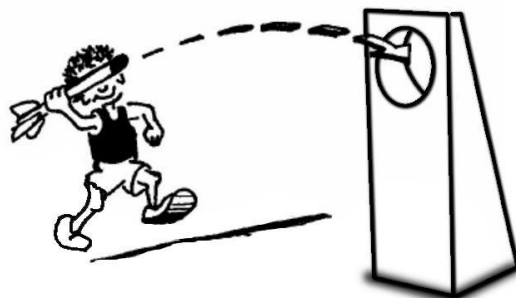
#### Popis:

Zo stredu žinenky skáču pretekári dopredu, dozadu a do strán. Štartovým bodom je stred žinenky, odtiaľ skáče pretekár do bodu 1, späť do stredu žinenky, do bodu 2, späť do stredu žinenky, do bodu 3, späť do stredu žinenky, do bodu 4 a späť do stredu žinenky.



## Detická atletika

### Hod detským oštepom do kruhu

**Popis:**

Úlohou členov družstva je hodiť detský oštep pred čiarou odhodu do kruhu. Hádže sa od odhodovej čiary, ktorá je vzdialená 3 metrov od kruhu. Každý člen družstva má tri pokusy.

**Hodnotenie:**

Spočítajú sa všetky pokusy členov družstva, za každý pokus do kruhu je 5 bodov. Víťazí tím s najvyšším počtom bodov.

### Skoky cez švihadlo

**Popis:**

Pretekár stojí chodidlami paralelne v štartovej pozícii držiac švihadlo za telom v oboch dlaniach. Na štartový povel pretekár presúva švihadlo vpred cez hlavu a dole pred telom skáče cez švihadlo. Tento cyklický proces je opakovaný 10 krát. Deti skáču znožné skoky.

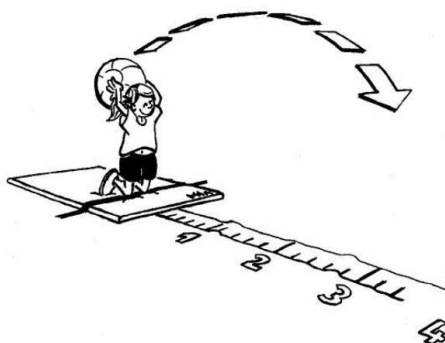
**Hodnotenie:**

Súťaží každý člen tímu. Každý preskok cez švihadlo sa počíta. Stopuje sa čas, ako náhle člen družstva odskáče 10 skokov. Čas každého člena družstva sa zarátava do celkového výkonu družstva.





## Odhod z kolien plnou loptou cez hlavu



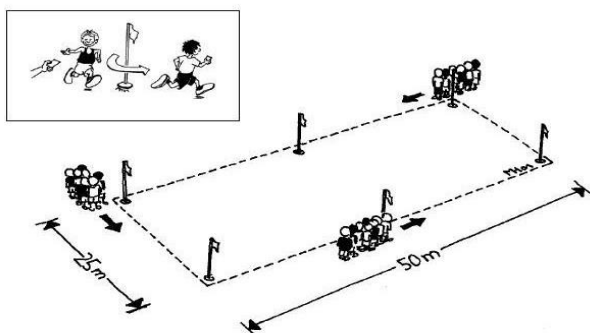
### Popis:

Pretekár kľáči na žinenke v jej prednej časti (alebo na inom type mäkkého povrchu). Pretekár sa zakloní dozadu a zdvihne medicinbal (1kg) pomocou oboch rúk hore nad hlavu a vykoná odhod z kolien čo najďalej, ako vie. Po odhode pretekár môže prepadnúť vpred na mäkkú podložku, ktorá je pred ním.

### Hodnotenie:

Každý pretekár má dva pokusy. Výkon je zaznamenávaný v 20 cm v intervaloch (pri dopade medzi dve označené vzdialenosti započítavame vyššiu, lepšiu hodnotu). Lepší z dvoch pokusov z každého člena družstva je započítavaný do celkového výkonu družstva.

## Vytrvalostný beh (3-6. minútový)



### Popis:

Každý člen tímu beží okruh 100 - 150 m dlhý (podľa priestorových možností) po zaznení štartového povelu, členovia tímu vybiehajú spoločne. Každý člen tímu sa snaží prebehnúť 150 m okruh čo najviac krát, ako sa dá počas 3-6minút. Každý člen štartuje s jednou loptičkou, ktorú musí po prebehnutí okruhu vložiť do vlastného bodovacieho kužeľa tímu. Pred ďalším okruhom si musí vziať novú loptičku z kužeľa, kde sú vopred umiestnené loptičky. Ak mu pri vkladaní loptičky do kužeľa loptička vyskočí von, musí sa buď vrátiť a vložiť ju späť do kužeľa alebo to musí vykonať iný člen družstva. Loptičky, ktoré pri vkladaní do kužeľa vyskočia von

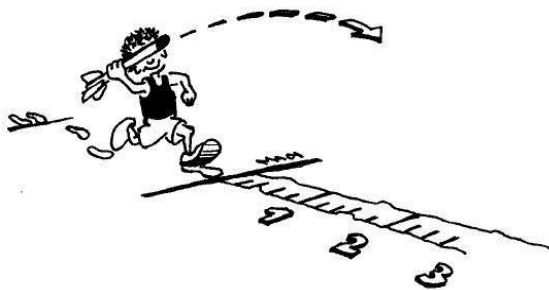


a nachádzajú sa mimo, sa nebudú do celkového počtu zrátavať (rozhodca ich nebude vkladať do kužeľa).

### **Hodnotenie:**

Poradie je vyhodnotené podľa počtu loptičiek v bodovacom kuželi, po uplynutí časového limitu. Nezarátavajú sa loptičky, ktoré má dieťa v ruke v čase ukončenia a ktoré sa nachádzajú mimo kužeľa (vedra). Vyhráva ten tím, ktorý má na konci troch minút najviac loptičiek v bodovacom kuželi.

## **Hod oštepom**



### **Popis:**

Hod oštepom je vykonaný po 5 m rozbehu. Po tomto krátkom rozbehu pretekári hodia oštep pred čiarou odhodu smerom do zóny dopadu (veková skupina I a II hádže penový oštep, zatiaľ čo veková skupina III hádže oštepom TURBO-JAV). Každý pretekár má dva pokusy.

Bezpečnostné upozornenie: Vzhľadom k bezpečnosti počas tejto disciplíny sa môžu v zóne dopadu pohybovať len rozhodcovia. Je prísne zakázané hádzať oštep späť na čiaru odhodu.

### **Hodnotenie:**

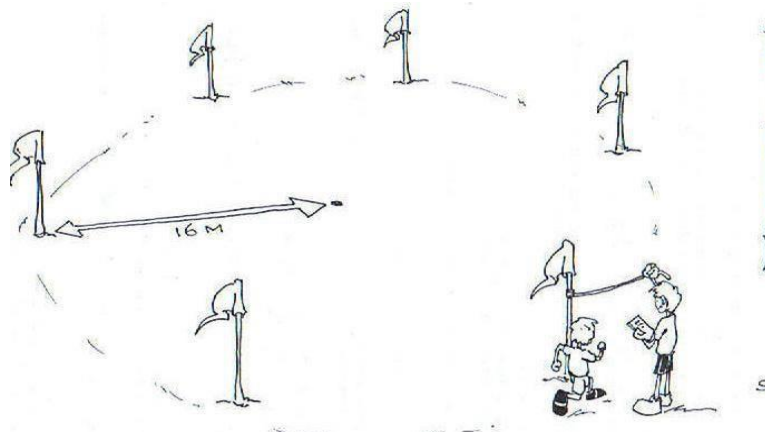
Každý hod je meraný v 90° (pravom) uhle k odhodovej čiare a zaznamenáva sa v 20 cm vzdialenostiach (pri dopade medzi dve označené vzdialenosti započítavame vyššiu, lepšiu, hodnotu). Lepší z dvoch pokusov každého člena tímu sa započítava do celkového výkonu tímu.

### **Asistencia:**

Táto disciplína vyžaduje dvoch asistentov pre každý tím. Ich povinnosti sú nasledovné: kontrolovať a regulovať priebeh disciplíny, určiť vzdialenosť dopadu oštepu (90° uhol k čiare odhodu), bezpečne vrátiť oštep späť na čiaru odhodu, hodnotiť a zaznamenať hodnotenie do karty danej disciplíny.



## Progresívny vytrvalostný beh



### Popis:

Každý člen tímu beží 100 m okruh čo najviac krát, ako je možné, progresívnym tempom (pozri obrázok hore a rýchlostno/časovú tabuľku dole). Každým celým prebehnutým okruhom získa pretekár 1 bod do tímu. Každý celý prebehnutý okruh každým členom tímu je zaznamenaný.

### Hodnotenie:

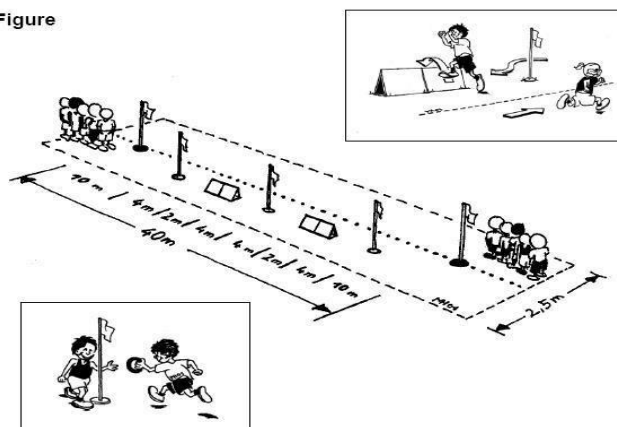
Celkový výsledok tímu je založený na súčte jednotlivých prebehnutých okruhov každým členom tímu.

### Asistencia:

Pre organizáciu tejto disciplíny sú potrební najmenej 4 asistenti. Jeden je zodpovedný za rýchlostno-časovú tabuľku, jeden za otváranie a zatváranie brány, ostatní rátajú celé obehnuté okruhy a zapisujú do karty disciplíny.

## Štafetový slalomový beh s prekážkami

Figure





### **Popis:**

Disciplína je organizovaná ako na obrázku vyššie. Pre každý tím sú potrebné dve dráhy: jedna dráha s prekážkami a druhá dráha bez nich. Prvý úsek sa beží cez prekážky v kombinácii so slalomom, potom ďalší člen tímu beží ako typickú štafetu vzdialenosť šprintom. Disciplína je ukončená ak každý člen tímu bežal vzdialenosť cez prekážky i vzdialenosť šprintom bez prekážok. Mäkký štafetový krúžok (štafetový kolík) majú pretekári v ľavej ruke a taktiež ho každý pretekár prijíma do ľavej ruky.

### **Hodnotenie:**

Poradie je vytvorené podľa času: víťazný je tím s najrýchlejším časom. Umiestnenie ďalších tímov je podľa ich výsledných časov. Ak súťaží toľko tímov v danej vekovej kategórii koľko je i dráh k dispozícii, poradie môže byť vytvorené podľa finálneho umiestnenia každého tímu.

### **Asistencia:**

Pre efektívnu organizáciu disciplíny je potrebný jeden asistent na jeden tím. Jeho povinnosti sú nasledovné: kontrolovať regulárny priebeh disciplíny, merať čas, hodnotiť a zapisovať hodnotenie do karty disciplíny.

## **Vrh obojručne od hrude plnou loptou (medicinbalom) vpred**





# Det'ská atletika

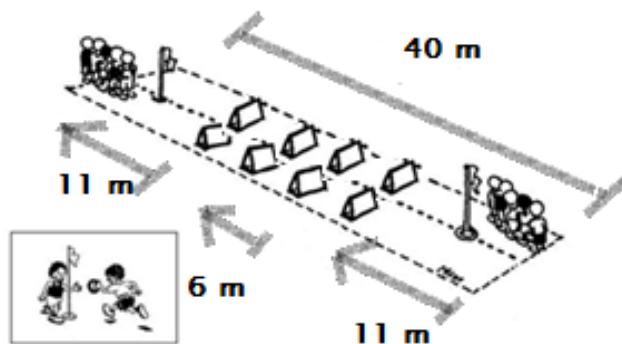
## Popis:

Súťažiaci stojí pred čiarou vrhu v čelnom postavení (jednu nohu môže mať vpredu, viď obrázok). Medicinbal (1 kg) drží v oboch rukách pri hrudi. Postupne vrhá medicinbal od hrude oboma rukami dopredu. Po vrhu môže súťažiaci spraviť dva kroky vpred (za odvrhovú čiaru). Každý súťažiaci má dva pokusy, lepší z dvoch pokusov každého člena tímu sa započítava do celkového výkonu tímu.

## Hodnotenie:

Meranie sa vykonáva od čiaru vrhu po dopad medicinbalu, kolmo (v 90° uhle) na meracie pásmo a v 20 cm intervaloch (ak medicinbal dopadne medzi meranými hodnotami, vždy sa ráta vyššia nameraná hodnota). Lepší z dvoch pokusov každého člena družstva je započítavaný do celkového výkonu družstva.

## Štafetový beh cez det'ské prekážky s nadstavcom.



## Popis:

Vzdialenosť medzi prekážkami je znázornená na obrázku vyššie. Disciplína prebieha v dvoch dráhach, obe s prekážkami. Disciplína prebieha cez žltomodré prekážky s pripevneným penovým nadstavcom. Prvý súťažiaci stojí pripravený na štarte pred štartovou čiarou, kým nezaznie štartový signál. Súťažiaci vybieha z polovysokého štartu. Po absolvovaní 40 m

prekážkového behu odovzdáva štafetový kolík (ringo) ďalšiemu členovi tímu, pripraveného na druhej strane, vždy pravou rukou a zaradí sa na koniec. Disciplína je skončená, ako náhle každý člen družstva absolvoval beh cez prekážky dva krát (musí sa dostať na svoju východiskovú polohu) a posledný člen prekročí cieľovú čiaru, kedy sa meria výsledok celého družstva (nie je potrebné umiestniť štafetový krúžok, ringo, na slalomovú tyč). Na dráhe sú rozmiestnené 4 prekážky so vzdialenosťou 6,0 m medzi sebou. Vzdialenosť medzi štartovou čiarou a prvou

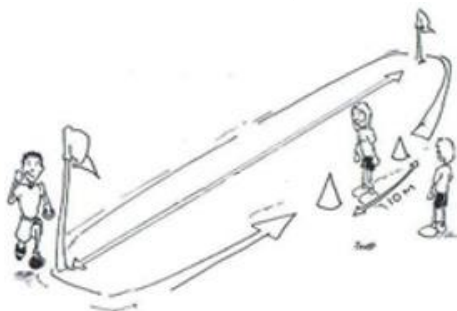


prekážkou je 11 m a vzdialenosť medzi poslednou prekážkou a cieľovou čiarou je 11 m. Je nutné, aby pretekári bežali oboma nohami cez prekážky, nie mimo prekážok. Každá neprebehnutá prekážka znamená + 2 s k víťaznému času družstva. Disciplína je ukončená, ako náhle každý člen družstva absolvoval beh cez prekážky dva krát. Každé družstvo má jeden pokus.

#### **Hodnotenie:**

Poradie je vyhodnotené podľa času. Víťazí družstvo s najlepším časom. Ďalšie družstvá sú zoradené podľa dosiahnutého času.

### **Štafetový beh**



#### **Popis:**

Všetci členovia tímu sú sústredení v 10 m odovzdávkovom území vyznačenom kužeľmi. Prvý súťažiaci začne bežať smerom k prvému stojanu, prebehne okolo, beží k druhému stojanu, prebehne okolo druhého stojanu a beží k svojmu družstvu. Stojany sú od seba vzdialené 20m alebo 30 m. Po vstupe do odovzdávkového územia predá štafetový kolík svojmu členovi tímu, ktorý beží rovnakým spôsobom, kým nepredá štafetový kolík tretiemu členovi tímu atď. Ak si pretekári nestihnú predať kolík v odovzdávkovom území, k výslednému času družstva sú prirátané 2 s, t.j. ak si pretekári nestihnú medzi sebou predať kolík v odovzdávkovom území tri krát, k výslednému času družstva bude prirátaných 6 s. Bežec, ktorý prijíma štafetový kolík môže začať bežať už v odovzdávkovom území. Meranie času začína, keď prvý súťažiaci prekročí štartovú čiaru (koniec odovzdávkového územia) a končí, ak posledný člen tímu prekročí cieľovú čiaru (začiatok odovzdávkového územia).

#### **Hodnotenie:**

Poradie je vyhodnotené podľa času. Víťazí družstvo s najlepším časom. Ďalšie družstvá sú zoradené podľa dosiahnutého času.



## Hod medicinbalom vzad cez hlavu



### Popis

Súťažiaci stojí s rovnobežnými chodidlami, päty sú pred čiarou a chrbát je natočený smerom k hodu. Medicinbal (1 kg) drží oboma vystretými rukami dole. Súťažiaci vykoná drep dole (pre napnutie stehenných svalov), rýchlo vystrie nohy, paže dvíhajú medicinbal dozadu ponad hlavu pre maximálnu vzdialenosť do oblasti hodu. Po hode môže súťažiaci prekročiť čiaru max. 2 krokmi vzad (nie je dovolené padať na zem). Každý súťažiaci má dva pokusy.

### Hodnotenie

Meranie sa vykonáva v 90° uhle (kolmo) na čiaru a v 20 cm intervaloch (ak medicinbal pristane medzi meranými hodnotami, vždy sa ráta vyššia nameraná hodnota). Lepší z dvoch pokusov z každého člena družstva je započítavaný do celkového výkonu družstva. Ak súťažiaci vykoná po odhode viac ako 2 kroky vzad, pokus bude považovaný za platný nevydarený.

## Hod vortexom na vzdialenosť (rozbeh max. 5 metrov)



### Popis

Hod vortexom je vykonaný po maximálne 5 m rozbehu. Po tomto krátkom rozbehu pretekári hodia vortex raketu z pred čiaru odhodu smerom do zóny dopadu. Každý pretekár má dva pokusy.

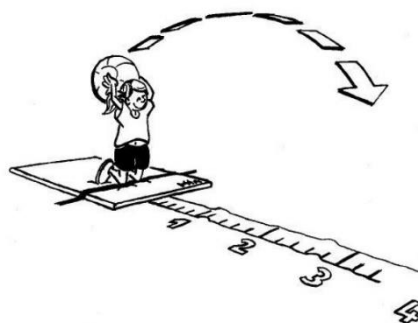


Bezpečnostné upozornenie: Vzhľadom k bezpečnosti počas tejto disciplíny sa môžu v zóne dopadu pohybovať len rozhodcovia. Je prísne zakázané hádzať vortex raketu späť na čiaru odhodu.

### Hodnotenie

Každý hod je meraný v 90° (pravom) uhle k odhodovej čiare a zaznamenáva sa v 20 cm vzdialenostiach (pri dopade medzi dve označené vzdialenosti započítavame vyššiu, lepšiu hodnotu). Lepší z dvoch pokusov každého člena tímu sa započítava do celkového výkonu tímu.

## Odhod penovou loptou z kolien spoza hlavy



### Popis

Pretekár kľáči na žinenke v jej prednej časti (alebo na inom type mäkkého povrchu). Pretekár sa zakloní dozadu a zdvihne penovú loptu pomocou oboch rúk hore nad hlavu a vykoná odhod z kolien čo najďalej, ako vie. Po odhode môže pretekár prepadnúť vpred na mäkkú podložku, ktorá je pred ním, bez posunu kolien vpred.

### Hodnotenie

Každý pretekár má dva pokusy. Výkon je zaznamenávaný v 20 cm v intervaloch (pri dopade medzi dve označené vzdialenosti započítavame vyššiu, lepšiu hodnotu). Lepší z dvoch pokusov z každého člena družstva je započítavaný do celkového výkonu družstva.